



## **Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen

*Stefan Schaub*

**Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen** Stefan Schaub

Aus Nichtraucher-Haushalt. Keine Knicke oder Kratzer. Ungelesen.

 [Download Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen ...pdf](#)

 [Online lesen Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Ausseh ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen Stefan Schaub

---

134 Seiten

### Kurzbeschreibung

Eine gute Figur, Attraktivität und Vitalität hängen eng damit zusammen was und wie wir essen. In 10jähriger experimenteller Ernährungsforschung haben das Physiotherapeutenpaar Milly und Paul Schaub eine Lebensweise, die gesund zu einer guten Figur und damit Lebensfreude führt, entwickelt.

Als Grundlage dient eine Ernährungskonzept das kohlenhydratarm ist, das heisst kein Getreide und keinen Zucker auf der einen Seite (Low Carb), andererseits sollte kein Nahrungsmittel sauer (unter pH4) sein, um einen Mineralstoffverlust zu verhindern. Mineralstoffverlust führt zur Bindegewebschwäche (Zellulite). Die Ernährung ist bekömmlich, sättigend, einfach in der Zubereitung und überall anwendbar. Vielseitig und abwechslungsreich für alle Lebenslagen.

- Lebensfreude und Essgenuss als Grundlage für eine gute Figur, straffem Bindegewebe und Vitalität
- Der leichte Weg zum schönen Körper und damit mehr Spass am Leben
- Für ein gutes Gefühl im Bauch. Der Mensch lebt nicht nur von dem was er isst, sondern vor allem davon, was er verdauen kann. Gönnen Sie sich ein Leben ohne Blähungen und Völlegefühl
- Keine Kalorien zählen, keine Tabellen führen
- Für Sie und Ihn
- Über 30'000 zufriedene Kundinnen und Kunden in den letzten 30 Jahren

Aus dem Inhalt:

- Warum Sie mit wenig Kohlenhydraten leicht abnehmen
- Wie sich Lebensmittelsäuren auf das Bindegewebe auswirken, es schwächen und was Sie dagegen tun können.
- Wie Sie Blähungen und Völlegefühl schnell loswerden
- Mit praktischen Menüvorschlägen für ganze drei Wochen
- Übersichtliche Liste der empfohlenen und abzulehnenden Lebensmittel
- Weshalb der Jojo-Effekt ausbleibt Über den Autor und weitere Mitwirkende

Stefan Schaub. Geboren 1965. Naturheilpraktiker. Leiter des Schaub Instituts für Ernährung und Naturheilverfahren in Bad Ragaz in der zweiten Generation. Praxistätigkeit seit 1990. Kantonale Approbation SG/ZG. Ehemaliger Fachbereichsleiter für Traditionelle Europäische Naturheilkunde an verschiedenen Heilpraktikerschulen. Leiter einer klinischen Studie zum Thema Neurodermitis und Psoriasis unter Aufsicht der kantonalen Ethikkommission. Konsularius für die Stiftung Hochschulmedizin Dresden. Leiter der Fachschule für Naturheilpraktiker (Schaub Institut Akademie), Buchautor, Referent, Unternehmensberater in Sachen Health-Care.

Download and Read Online Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen Stefan Schaub  
#3LDRSP2C5OB

Lesen Sie Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub für online ebookDie gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub Bücher online zu lesen.Online Die gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub ebook PDF herunterladenDie gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub DocDie gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub MobipocketDie gute Figur: Der leichte Weg zum guten Aussehen von Stefan Schaub EPub